

## Sur quoi Focalisez-vous votre Énergie et votre Attention ?

Je déjeunais avec Jean-Claude, un ami, et il me parlait de golf. Il me disait :

Parfois, lorsque je me retrouve face à une trappe de sable, je dois m'enlever de la tête cette fichue trappe ! Je ne dois pas y penser ni même la voir... car si j'y porte, ne serait-ce qu'une infime attention, c'est là où ma balle se retrouvera, à tous coups !

Il ajouta ceci :

Par contre, si j'ignore la trappe de sable, si je me parle en me disant :  
**Ok... le vert est juste là, plus à droite. En frappant la balle ainsi, je réussirai...**

Dans ce cas, ça fonctionne bien ! En tout cas, mieux que s'il se laisse distraire par le sable ou même un étang.

Là où vous focalisez votre attention, c'est là où ira votre énergie. Et là où ira votre énergie, c'est là où seront vos résultats.

Ce principe est bien connu dans la pratique des arts martiaux. Comme exemple, lorsque notre partenaire initie une attaque, si nous décidons de contrer l'attaque par la force, il est dans notre intérêt d'être « équipé » de bons muscles, car c'est souvent le plus fort qui gagnera.

Par contre, si nous amenons son attention ailleurs, comme en lui créant un léger déséquilibre en utilisant sa propre force, tout ce qu'il tentera, pendant une ou deux secondes, sera de reprendre son équilibre. Pendant ce temps, alors que son énergie est « focussée ailleurs que sur le combat », nous n'aurons qu'à appliquer une clé de poignet, lui faire une projection, ou n'importe quelle autre contre-attaque. Vous me suivez ?

Lorsque vous êtes distrait par une quelconque peur ou menace, dont la plupart sont fictives à ce moment, vous perdez alors vos moyens, et votre énergie ne vous sert plus à réaliser vos vrais objectifs. Au contraire, votre énergie servira à vous rapprocher de ce que vous craignez ! Imaginez la suite... la peur ou la crainte devient réalité !

Votre « menace » (ou peur) peut surgir de différentes sources, comme de votre imaginaire ou encore de vos expériences passées.

Dans vos efforts à atteindre vos objectifs, c'est certain que vos expériences passées peuvent vous être d'une grande assistance, comme lors d'une réussite passée. Ça va de soi. Cependant, vos expériences passées peuvent aussi vous nuire, comme lors d'un échec que vous avez vécu.

Il est donc essentiel de bien comprendre un échec lorsque vous en vivez un. C'est la seule façon d'en apprendre quelque chose de positif et de s'en servir comme référence constructive pour qu'elle puisse collaborer à votre succès, dans le futur.

Lorsque vous vivez un échec, prenez un recul, analysez votre expérience rapidement puis... lâchez-prise. Coupez rapidement le lien qui vous uni à cet échec sinon ce dernier reviendra vous hanter à la première occasion. Il viendra vous souffler à l'oreille : Rappelle-toi la dernière fois...

Lâcher-prise, c'est aussi de pardonner, à vous et aux autres. Mais surtout, ne pardonnez pas qu'avec votre mental. Comme exemple, lorsque vous dites :

« **Je lui pardonne... mais je n'oublie pas !** »

Ce pardon n'est fait qu'au mental et non au spirituel. Il continuera donc à vous retenir...

La façon de couper le lien avec une expérience négative est, entre autres :

1. d'**accepter** que cette expérience fasse maintenant partie de votre vie;
2. de **pardonner**, à vous et aux d'autres, avec votre mental et votre spirituel;
3. de **comprendre** et d'**apprendre** ce qu'elle vous a enseigné;
4. ce qui vous permettra de vous **libérer** et de continuer à avancer avec plus d'énergie.

Si vous ne passez pas par ces quatre simples étapes, cette expérience demeurera un échec et vous retiendra comme une ancre... et dirigera votre attention et votre énergie... droit dans la prochaine trappe de sable !

**E = HOPLA<sup>2</sup> ©**

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

---

Copyright ©

Paul Rousseau  
Le Samourai de l'Excellence ! ©  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA<sup>2</sup> ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

**Attitude – Automotivation – Leadership**

---

**Faites une Différence !**

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau  
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :  
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

\* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :  
[http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner\\_au\\_Suivant.html](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html)

\* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au **Bulletin dont tout le monde parle !**  
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html>

**[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)**

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quelles expériences vécues n'ai-je pas encore acceptées ?

1 - \_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_

...4 - \_\_\_\_\_

- Qu'ai-je compris et appris de ces expériences ?

1 - \_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_

...4 - \_\_\_\_\_

- **Comme Leader**, comment puis-je aider une autre personne à se libérer d'une expérience passée ? Qui ?

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -